

Ўзбекистон республикаси олий ва ўрта
махсус таълим вазирлиги
Самарқанд давлат архитектура қурилиш
институти

Жисмоний тарбия кафедраси
“Валеология” фанидан

РЕФЕРАТ

**Мавзу: Валеология фанининг тарихи ,мақсади ва муаммолари,
вазифалари. Валеология фанининг услублари. Валеология фанининг
асосчилари.**

**Бажарди. Турдиев Ф
Текширди. Хусаинов Ш.Я**

Samarqand- 2015 yil

Мавзу: Валеология фанининг тарихи ,мақсади ва муаммолари, вазифалари. Валеология фанининг услублари. Валеология фанининг асосчилари.

Режа:

1. Валеология фанининг тарихи, асосчилари.
2. Валеология фанинг мақсади ва муаммолари.
3. Валеологиянинг вазифалари.
4. Валеологиянинг тадқиқот услублари.

1.Валеология фанининг тарихи,асосчилари.

«**Валеология**» лотинча сўз бўлиб, аloe-«саломатлик», «соғлом бўлиш» маъносини англатади. Бу атамани биринчи бўлиб **К.И.Брехман** 1987 йилда киритди. Валеология фан ва ўқув предмети сифатида кенг эътибор қозонмоқда.

Дарслик муаллифларидан бири **В.Н.Вайнер** (2001) нинг фикрича «Валеология» олий ўқув юртларида асосий ўринлардан бирини эгаллайди.

Валеология талабаларда жисмоний тарбиянинг назарий, амалий ва мустақил машғулотларига онгли барқарор ва позитив муносабатларини шакллантиришга йўналтирилган бўлиб саломатликни яхшилайдди, ўқув жараёнларининг унумдорлигини оширади, жисмоний маданият элементларини шакллантиради.

Айни пайтда ушбу фан Ўзбекистон республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонуни ва ” соғлом авлод учун нодавлат халқаро жамғармаси белгилаган вазифалар бажарилишини таъминлайди. “Сихат-саломатлик йили” дастурини бажариш бўйича Вазирлар маҳкамасининг 2005 йил 25 январдаги қарорида жисмоний тарбия институтида, университет ва институтларнинг жисмоний тарбия кафедраларида “Валеология асослари ” фанининг критилиши кўрсатилган.

Валеология организм тузилиши ва вазифалари, унинг ҳаракат имкониятлари, жисмоний ҳолатини такомиллаштириш, саломатликни сақлаш ва яхшилаш, соғлом ҳаёт тарзи бўйича билим ва кўникмалар тизимини ўрганиш, мунтазам жисмоний машқларни бажаришга эҳтиёжини мустаҳкамлашга йўналтирилган.

Валеология - инсон саломатлиги, уни мустаҳкамлаш йўллари, аниқ шароитларда инсон ҳаётининг фаолиятини шакллантириш ва сақлаш ҳақидаги билимларнинг фанлараро йўналишидир. Ўқув фани сифатида у инсон саломатлиги ва соғлом ҳаёт тарзи ҳақидаги билимлар мажмуасини ташкил этади.

Валеология – саломатлик ёки қандай қилиб соғлом бўлиш мумкинлиги ҳақидаги фан бўлиб, тиббиёт фанидан тубдан фарқ қилида. Тиббиёт ўз олдига турли касалликлар табиати, уларнинг келиб чиқиш сабаблари,

касалликларни олдини олиш ва даволаш вазифаларини кўйса, валеология саломатлик табиати, соғлом бўлиш омиллари ва механизм масалаларини ечади . (В.П.Казначеев, 1977).

Ушбу фан олий таълимнинг экстенсив ахбарот тизимидан интенсив-фундаментал тизимига ўтишига асосланган янги концепсиясининг тадбиқ этишга йўналтирилган

Валеология предмети –индивидуал саломатлик ва инсон саломатлиги захиралари, шунингдек соғлом ҳаёт тарзи демакдир. Валеологиянинг турли касалликларининг олдини олишни тавсия этувчи профилактик медицинадан асосий фарқи ҳам шундадир (В.Н.. Вайнер. 2001).

Валеология организм тузилиши ва вазифалари, унинг ҳаракат имкониятлари, жисмоний ҳолатини такомиллаштириш, саломатликни сақлаш ва яхшилаш, соғлом ҳаёт тарзи бўйича билим ва кўникмаларни тизимини ўрганиш, мунтазам жисмоний машқларни бажаришга эҳтиёжини мустаҳкамлашга йўналтирилган фаолият сифатида кўриб чиқилади.

Валеология анатомия, физиология, психология, социология, фалсафа, математика, кибернетика ва бошқа фанлар билан чамбарчас боғлиқдир. Валеологиянинг юқорида қайд этилган фанлар билан боғлиқлиги ҳақида кейинроқ аниқ вазифаларини баён этишда сўз юритилади.

2. Фаннинг мақсад ва муаммолари.

Валеологиянинг марказий **муаммоси**- индивидуал саломатликка муносабат ва шахсни индивидуал ривожлантириш жараёнида саломатлик маданиятини тарбиялашдир.

Ушбу фан олий таълимнинг экстенсив ахбарот тизимидан интенсив-фундаментал тизимига ўтишига асосланган янги концепсиясининг тадбиқ этишга йўналтирилган Валеология курсининг **мазмун**и-унинг қуйидаги мақсад ва вазифаларини бажарилишида намоён бўлади:

1. Жисмоний машғулотларга эҳтиёжни фаоллаштириш;
2. Ёшлар ЖТ нинг кучли ва кучсиз томонларини аниқлаш мақсадида
3. ЖР,ЖТ, ва ЖАХ диагностикани ўтказиш;
4. Бошлангич курс талабаларини олий ўқув юртида ўқишга кўникишини тезлатиш;
5. Касалликлар профилактикаси, тананинг ташки муҳит салбий таъсирига қаршилигини ошириш, зарарли одатларини бартараф этиш;
6. ЖР ни, гавда тузилишини Жаҳ, ни яхшилаш;
7. Жаҳ, ни бошқариш ва баҳолаш, ЖТ кўрсаткичлари, дам олишни ташкиллаштириш, фаол хордиқ чиқариш, тўғри овқатланиш, саломатликни мустаҳкамлаш принципларига онгли риоя қилиш асослари бўйича талабаларга билим бериш;
8. Асаб тизимининг асосий хусусиятларини баҳолаш талаба шахсиятининг типологик характеристикасини, ўқув соғломлаштириш жараёнининг индивидуаллаштириш мақсадида аниқлаш усуллари билан таништириш;

9. Ўз-ўзини баҳолаш, назорат қилиш ва саломатликни яхшилаш воситалари ва самарали усуллари билан талабаларни таништириш;
10. Талабаларда жисмоний машқларга мунтазам, мустақил машғулотларга онгли турғун ва позитив муносабатини шакллантириш.

Кўп босқичли тадқиқотлар натижасида ушбу иш муаллифи томонидан валеологиянинг усул ва воситалари, амалий машғулотларнинг самарали шакллари, умуман олганда, талабалар соғломлаштириш жисмоний тарбиясининг экспериментал тасдиқланган тизими аниқланди.

Ишлаб чиқилган илмий концепсия ва талабаларни соғломлаштиришнинг экспериментал тасдиқланган тизими саломатликни яхшилашнинг илмий педагогик асоси ҳисобланади. Бунда маъруза, амалий семинар ва мустақил ишлар олиб борилади. Жамиятда соғлом ҳаёт тарзини шакллантириш, аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, жисмонан соғлом, маънан бой ёш авлодни тарбиялаш, фуқароларни жисмоний тарбия ва спорт билан фаол шуғулланишга кенг жалб этишни таъминлашга йўналтирилган.

Ҳозир эса бу муаммонинг айрим умумий масалаларига тўхталиб ўтиш жоиз.

Шу муносабат билан инсоннинг жисмоний ривожланиши ҳақидаги педагогик қонунларни тадқиқ этиш, шу асосда ҳар томонлама етук инсонни шакллантириш бўйича махсус педагогик тарбия жараёни назарияси ва методикасини аниқлаш валеология фанининг предмети ҳисобланади.

Талабаларда соғлом ҳаёт тарзи кўникмаларни шакллантириш, уларни саломатлик ва жисмоний етукликни асраш ва яхшилаш бўйича билим ва кўникмалар билан қуроллантиришга йўналтирилган педагогик фаолияти валеология фанининг объекти ҳисобланади.

3. Валеологиянинг вазифалари

Валеология анатомия, физиология, психология, сотсиология, фалсафа, математика, кибернатика ва бошқа фанлар билан чамбарчас боғлиқдир. Валеологиянинг юқорида қайд этилган фанлар билан боғлиқлиги ҳақида кейинроқ аниқ вазифаларни баён этишда сўз юритилади. Ҳозир эса бу муаммонинг айрим умумий масалаларига тххталиб ўтиш жоиз.

Валеологиянинг асосий вазифалари:

1. Инсон саломатлиги ва соғлиқ резервларини тадқиқ этиш ва сон жиҳатдан баҳолаш.
2. Соғлом ҳаёт тарзига йўналтириш.
3. Инсон саломатлиги ва соғлиқ резервларини соғлом ҳаёт тарзига йўналтириш орқали сақлаш ва мустаҳкамлаш.

Инсонларда юксак ахлоқий-сиёсий сифатларни шакллантириш, мустаҳкам интизом кўникма ва одатларини ҳосил қилиш валеологиянинг тарбиявий вазифаларига киради. Жисмоний тарбия педагогик жараён сифатида ҳар томонлама таълим-тарбиявий таъсир кучига эга.

Жисмоний тарбиянинг ўзига хос вазифаси куч, тезлик, чидамлилик, чайирлик, чаққонлик каби сифатларни тарбиялашдир. Бу вазифа ҳар

томонлама комил шахсни тарбиялаш билан чамбарчас боғлиқдир. Соғломлаштирувчи профилактик таълим-бу турли касалликлар тарқалишининг олдини олувчи махсус билимлар ва кўникмаларнинг бир тизимга солинган мажмуасидир.

Соғломлаштирувчи жисмоний тарбия жараёнида ҳал қилиниши лозим бўлган таълим вазифалари ҳаётий муҳим, профессионал спорт амалий ҳаракатларига ўргатиш ва соғлом ҳаёт тарзи кўникмаларини тарбиялашни ўз ичига олади. Шунингдек, соғломлаштирувчи жисмоний тарбия назарияси ва методикаси асосларини ўрганиш ҳам таълим вазифаларидан бири ҳисобланади. Амалда мустаҳкамланган билимлар асосида соғломлаштирувчи жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишнинг фойдаси ва заруриятига ишонч шаклланади.

Саломатликни мустаҳкамлаш, танани чиниқтириш, унинг турли касалликларга қаршилигини ошириш бу педагогик жараённинг соғломлаштирувчи вазифалари ҳисобланади. Соғломлаштирувчи вазифаларнинг муваффақияти жисмоний машғулотларнинг соғломлаштирувчи педагогик принциплари талабларига риоя қилишга боғлиқдир. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбия бўйича амалий машғулотларда ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши билан боғлиқ муҳим масала ҳал этилади.

Жисмоний ривожланиш деганда организм шакли ва функциялари етилишининг педагогик жараёни тушунилади. Жисмоний ривожланиш инсон кучи етилаётган пайтда, шунингдек, унинг саломатлигида махсус ташкил этилган тарбия таъсири остида рўй бераётган сифат ўзгаришларни ўз ичига олади. Бу маънода у жисмоний тарбиянинг натижаси сифатида кўриб чиқилади.

Жисмоний етуклик шахсни жисмоний тарбия воситалари ёрдамида шакллантирувчи педагогик жараён натижасидир. Таълим бериш - юксак ишчанлик қобилятини тарбиялаш, саломатликни асраш ва мустаҳкамлаш, соғлом ҳаёт тарзига йўналтириш учун керак бўладиган билим ва кўникмалар билан ёшларни қуроллантиришдан иборат.

4. Валеологиянинг тадқиқот усуллари

Педагогик тадқиқодлар, тиббий текширишлар ва ахборот таўминоти усуллари қўлланилган комплекс маълумотлар қуйидаги масалаларни ҳал этишда ёрдам беради.

1. Жисмоний ахволни аниқлаш.
2. ЖР, ЖФТ ни баҳолаш.
3. Инсоннинг ЖС ги динамикасини аниқлаш.
4. Соғломлаштиришнинг эффектив усулларини аниқлаш.
5. Етукликка эришиш жараёнини режалаштириш тизимини ўрганиш.
6. ЖС эришишни индивидуаллаштириш.

Жисмоний машқлар билан мустақил, мунтазам, амалий шуғулланишга эҳтиёжини ривожлантириш.

Ўз-ўзини назорат қилиш усулларига ўгатиш ва х.к.

Инсоннинг ЖС ги ҳақида маълумот педагогик, математик,-тиббий биологик ва психологик кўрсаткичлар билан боғлиқликда кўриб чиқилиши жисмоний аҳволни объектив бошқариш имконини беради.

Ҳозирги вақтда педагогик тадқиқотлар турли усуллар ёрдамида амалга оширилади: педагогик кузатиш, педагогик эксперимент, илғор педагогик тажрибаларини ўрганиш ва ўзлаштириш, тадқиқотнинг ижтимоий усуллари (анкета, рейтинг), математика, статистика усуллари педагогик ғояларини назарий таҳлил қилиш усули ва жисмоний ривожланишини баҳолаш усуллари.

Ҳар бир усул моҳиятини қисқача кўриб чиқамиз.

Жисмоний аҳволни **ахборот технологиялардан фойдаланиб баҳолаш усули:** жисмоний аҳвол бўйича маълумотларнинг юрак ритми мониторинг; интерфейс ва дастурий тахминотнинг; танадаги ёғ массалари тарози-анализаторларининг телеметрик компьютер комплекси тизими.

Педагогик кузатув усули. Педагогик кузатув-ўқув-тарбиявий жараёни тадқиқотчи аралашивусиз ташкил этишнинг индивидуал усуллари баҳолаш ва режа асосида таҳлил этишдир. Педагогик кўринишларни ўрганиши тадқиқотчидан асосли маълумотларни қайд этиш, йиғиш ва таҳлил қилишни талаб этади. Кузатув назарий хулосалар чиқариш учун замин яратиб беради. Хулосалар, ўз навбатида, чуқурроқ таҳлил қилинади ва бошқа усуллар ёрдамида текширилади.

Педагогик эксперимент. Бу ўқитувчиларнинг махсус ташкил этилган педагогик фаолияти бўлиб, у ўзининг олдиндан қўйилган мақсадларига эга. Бунда турли экспериментлардан фойдаланилади. Булар яратувчи-ўзгартирувчи, назорат қилувчи, табиий, намунавий, лаборатория экспериментлардир.

Тадқиқотнинг ижтимоий усуллари.____(анкеталаш, рейтинг). Анкеталаш- бу стандартлаштирилган саволлар тизимига ёзма жавоб бериш йўли билан маълумотлар олиш усулидир. Рейтинг- инсоннинг ҳар томонлама тайёрлигини комплекс баҳолашдир.

Тадқиқотнинг математик усуллари. Педагогик кўринишларни сон жиҳатдан таҳлил қилиш учун математик статистикадан фойдаланилади.

Педагогик ғояларни назарий таҳлил қилиш усули. У Таълим ва тарбиянинг муҳим масалалари бўйича чуқур илмий хулосаларни умумлаштирибгина қолмасдан, унинг янги қонуниятларини топиш имконини беради.

Тайёрликни комплекс баҳолаш ёрдамида талаба шахсиятини ҳар томонлама ўрганиш жисмоний камолотга эришиш ва ёшларни тарбия қилиш, саломатлик даражасини аниқлаш жараёнини бошқаришнинг асоси ва валеология фанининг базисидир.

Адабиётлар:

1. Дембо А.Г. Спортивная медицина и лечебная физическая культура. Под общ. Редакцией. М
2. Кошбохтиев И.А. “Основы физического совершенствования студентов” Т.1994

Мавзу: Одам саломатлиги ҳақида ҳозирги замон тушунчалари. Саломатлик тушунчаси таърифи, саломатлик концепциясининг асосий ҳолатлари, касаллик ҳолати, амалий саломатлик ва учинчи оралик ҳолатнинг белгилари ва хусусиятлари, организмнинг нормаси ҳақида тушунча, Норманинг миқдорий ва сифат кўрсаткичлари. Саломатлик ва норма орасидаги боғланишлар.

Режа:

1. Саломатлик ҳақида тушунча.
2. Касаллик ҳолати, амалий саломатлик.
3. Норманинг миқдорий ва сифат кўрсаткичлари.

1. Саломатлик ҳақида тушунча.

Барча тараққий этган мамлакатларда саломатлик инсоннинг энг муҳим бойлиги ҳисобланади. Соғлом инсон исталган жамиятда катта кучга эга, яратувчилик вазифасини бажаради, инсонни қувонч, интеллектуал ва жисмоний қобилиятининг манбааси ҳисобланади.

Валеология талабаларда жисмоний тарбиянинг назарий, амалий ва мустақил машғулотларига онгли барқарор ва позитив муносабатларини шакллантиришга йўналтирилган бўлиб саломатликни яхшилади, ўқув жараёнларининг унумдорлигини оширади, жисмоний маданият элементларини шакллантиради.

Айни пайтда ушбу фан Ўзбекистон республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонуни ва ” соғлом авлод учун нодавлат ҳалқаро жамғармаси белгилаган вазифалар бажарилишини таъминлайди. “Сихат-саломатлик йили” дастурини бажариш бўйича Вазирлар маҳкамасининг 2005 йил 25 январдаги қарорида жисмоний тарбия

институтида, университет ва институтларнинг жисмоний тарбия кафедраларида “Валеология асослари” фанининг киритилиши кўрсатилган.

Саломатлик инсон ҳаётида, айниқса ёшлигида, муҳим аҳамиятга эга. Саломатлик даражаси инсоннинг касбий етуқлиги ва ижодий ўсишига сабаб бўлади.

Мутахассисларнинг фикрича аҳоли саломатлиги 20% ирсий омилларга; 20-30% атроф муҳит таъсирига, 40-50% турмуш тарзига ва 10% соғлиқни сақлаш хизмати фаолиятига боғлиқ экан. Ҳаёт тарзи саломатлигининг муҳим омилли хисобланади.

Жамиятда ёшларнинг соғлом ҳаёт тарзини олиб бориши ўз саломатлиги ҳақида қайғуриши деярли қўллаб қувватланмаган. Бу эса ёшларнинг жисмоний машқлар билан фаол шуғулланмаслигига сабаб бўлган.

Ёшлар саломатлиги соҳасида вужудга келган аҳволни таҳлил қилиб, бу муаммо зудлик билан ечилиши лозим бўлган масала эканлигини англаш мумкин. Ўсиб келаётган авлодни соғломлаштириш соҳасида туб ўзгаришларни амалга оширмай туриб маънавий, ахлоқий ва жисмоний ривожланиш масалаларини ҳал этиб бўлмайди. Шунинг учун авлодни соғломлаштириш концепцияси ёшларни ўз саломатлигига муносабатини тубдан ўзгартириш ҳаракат фаоллигига бўлган эҳтиёжини шакллантириш ва соғлом дам олишни ташкил этишга қаратилган бўлиши лозим.

Айни пайтда валеология асослари фани бўйича ишлаб чиқилган илмий педагогик концепция ёшларни соғломлаштириш, инсоннинг шахсий эҳтиёжларини қондирадиган соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ва соғлом ҳаёт тарзи шакллари усули ва услублари бўйича аниқ масалаларни ҳал этишга мўлжалланган. Соғлом ҳаёт тарзи ва саломатлик.

Мутахассисларни баҳо беришча аҳоли саломатлигининг 40-50% ҳаёт тарзига боғлиқ, зарарли одатлар, нотўғри овқатланиш, алкоголь ва тамақини меъридан ортиқ истемол қилиш, кўп ўтириш (стресс), атроф-муҳитнинг ифлослиги турли касалликларга (юррак-қон ва нафас олиш системаси касалликлари, ошқозон-ичак функцияларининг бузилишга ҳ.к) олиб келиши маълум. Абу Али Ибн Сино саломатликни асрашга катта аҳамият берган. Аллома касалликларини олдини олишда жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишни кўп маротаба қайд этган. Жисмоний тарбия ва саломатлик. Жисмоний тарбия – жамиятдаги умумий маданиятнинг бир қисми бўлиб у инсоннинг жисмоний қобилятини ривожлантириш, саломатлигини мустаҳкамлашга йўналтирилган ижтимоий фаолияти соҳаларидан биридир.

Жамиятдаги жисмоний маданиятнинг аҳоли ҳақида қуйидаги кўрсаткичлар орқали сўз юритиш мумкин: инсонлар саломатлигига ва жисмоний маданияти савияси. Таълим ва тарбия соҳалари ишлаб чиқариш ва турмушда жисмоний тарбиядан фойдаланиш даражаси: бўш вақтдан фойдаланиш, жисмоний тарбияни тизимини, характери, оммавий спортни ривожланиши, спортдаги ютуқлар. Жисмоний тарбиянинг асосий элементлари. Жисмоний машқлар, комплекслари, ва улар бўйича мусобақалар, танани чиниқтириш, меҳнат ва турмуш гигиенаси, туризм.

Жисмоний тарбия ўзининг умумий маданий ва ижтимоий вазифаларини ўзининг махсус воситалари ёрдамида бажариш. Бу вазифаларни қуйидаги гуруҳларга ажратиш мумкин.

1. Организмни инсоннинг ёши, жинси, соғлигининг ахволи, жрдан қатъий назар ривожлантириш ва мустахкамлаш.
2. Ёшларнинг меҳнатга ва Ватан ҳимоясига жисмоний тайёрлаш.
3. Фаол дам олиш ва бўш вақтдан унумли фойдаланиш эҳтиёжини қондириш.
4. Одамнинг иродасини, жисмоний қобилиятларини ва ҳаракат имкониятларини чиниқтириш.

Жисмоний тарбиянинг энг асосий вазифаси инсон саломатлигини асраш ва яхшилашдир. Шу муносабат билан инсон саломатлиги тиббий-педагогик тадқиқотларнинг объекти бўлиши лозим. Бу ерда жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, юрак-қон тизимининг ишлаши, жисмоний тайёргарлик ва жисмоний аҳвол саломатликнинг таркибий элементлари эканлигини қайд этиш муҳим. Шунинг учун инсонни бошқариш ва унинг жисмоний етуклигига эришиш учун жисмоний тайёргарликни қатор кўрсаткичлар (жисмоний ривожланиш ва гавда тузилиши, жисмоний ва функционал тайёргарлик) бўйича комплекс баҳолаш керак. Олинган тўлиқ маълумотлар асосида инсон саломатлиги даражасини аниқлаш мумкин. Шунини айтиб ўтиш керакки, жисмоний қимликка эришиш жараёнини индивидуаллаштириш учун инсоннинг шахсий хусусиятларини билиш керак. Бунинг учун турли психологик тестлар (Кеттол, Айзенк, Стреляу, Пейсахов-Габдуреева тестлари) дан фойдаланиш мумкин. Тиббий педагогик ва психологик тадқиқотлар маълумотларини комплекс ҳисобга олиш жисмоний ҳолат ҳақида объектив ахборот олиш соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг турлари ва усулларини аниқлаб олиш имконини беради.

2. Қасаллик ҳолати ,амалий саломатлик.

Қасалликлар –инсон учун офатдир. қанчадан-қанча инсонлар улар туфайли бевақт ҳаётдан кўз юмадилар, меҳнат қилиш қувончидан маҳрум бўладилар

Ўзбекистон республикаси мустақилликка эришиши ўсиб келаётган авлодга саломатлигини яхшилашни талаб этади, чунки бу республика келгусидаги ижтимоий-иқтисодий ривожланишини кўп жихатдан таъминлайди. Шунинг учун ёшлар саломатлигини асраш ва мустахкамлаш давлат аҳамиятига молик муаммодир.

Ёшлар саломатлиги муаммоси қатор сабабларга кўра муҳим аҳамият сабаб этади. Ёшлар халқ хўжалиги ишчи республикасининг асосий қисмининг ташкил этади. бу аҳолининг саломатлик жихатдан заиф, чуқур ўйланган профилактика тизимига муҳтож контингентдир.

Ўзбекистон аҳолисининг 33,3% яқуний республиканинг ҳар учинчи фуқороси 14 дан 30 ёшгача бўлган йигит ва қизлардир. Айни пайтда ёшлар саломатлиги чуқур ташвишга солмоқда. Ҳаётнинг давомийлиги ривожланган

мамлакатлардаги нисбатан 7-йилга кам, бу фарқ йилдан-йилга узайиб бормоқда. Болалар ўлиши кўпаймоқда. Ўқувчи ва талабалар саломатлиги ёмонлашиб бораётганлиги кузатишмоқда.

Геронтологларнинг кузатилишлари натижасида қуйидаги хулосаларга келинди:

Хаёт ўртача давомийлигининг ўсиши деярли тўхтади: 30-45 ёшда ўлим ҳоллари кўпайиб бормоқда. 30-45 ёшдаги эркаклар ўртасида касалликлар сони ўсиб бораёпти: мактаб ўқувчиларида атеросклероз ва гипертония касаллик аломатлари қайд этилмоқда. Шифохона ва поликлиникаларда даволанувчилар сони кўпайиб бормоқда. Алкогол ва тамаки истеъмоли ошиб бораёпти.

Ўзбекистон Республикаси соғлиқни сақлаш мутахасисларининг берган маълумотларига мувофиқ, 1-синф ўқитувчиларининг 70-80% соғлигида касалликлар мавжуд. Бу касалликлар ўсмирлик даврига келиб сурункали кўринишга ўтмоқда. Масалан 1-синф ўқувчисининг 15-20% кузатилган асаб рухий бузилишда: 8-10 синфларга келиб 54-80%га кўпаймоқда: Ортопедик паталоглар 10-15% дан 50-80% га ошмоқда. 15-17 ёшли Тошкентлик ўқувчиларнинг 8,5% гина соғлом эканлиги, қолган 91,5% организмида турли касаллик аломатлари мавжудлиги аниқланган.

Турли олий ўқув юртларида тахсил олаётган талабаларнинг 40% турли сурункали касалликлар (психологик касалликлар ва невроз, нафас олиш, юрак-қон тизими, ошқозон)и маълум бўлади. Касаллиги туфайли талабалардан ўчирилган ёшларнинг 45% рухий психологик касаллиги билан оғриганлиги, жисмоний машқ билан шуғулланиши сусайган пайтда кучайиши кузатилган.

Ёш ўтган сайин ва соғлом ҳаёт тарзининг бузилиши билан орттирилган касалликлар сурункали касалликларга айланади (3-жадвал).

Бундан, инсон қандай ҳаёт тарзи юритишига қараб саломатлиги даражаси ҳақида сўз юритиш мумкин, деган хулосага келиш мумкин.



Аҳолининг 16-20% саломатлик даражаси “қониқарли”, 39-44% қониқарсиз; 10-34% турли касалликларга чалинган ёки касаллик бошланиши ҳолатида.

Ўзбекистон Республикасининг мустақилликка эришиши ўсиб келаётган авлодга саломатлигини яхшилашни талаб этади, чунки бу республиканинг келгусидаги ижтимоий-иқтисодий ривожланишини кўп жиҳатдан таъминлайди. Шунинг учун ёшлар саломатлигини асраш ва мустаҳкамлаш давлат аҳамиятига молик муаммодир.

Ёшлар саломатлиги муаммоси қатор сабабларга кўра муҳим аҳамият касб этади. Ёшлар халқ хўжалиги ишчи ресурсларининг асосий қисмини ташкил этади. Бу аҳолининг саломатлик жиҳатдан заиф, чуқур ўйланган профилактика тизимига муҳтож контингентидир. Айни пайтда ривожланиб келаётган ёш организм соғломлаштириш усуллари фаол жавоб беради ва бу усуллар самарасини янада оширади.

Шуниси ачинарлики, кўпчилик талабалар асаб-руҳий касалликлари билан оғриган. Касаллиги туфайли талабаликдан ўчирилган ёшларнинг 45% айнан руҳий ва психологик касалликлар билан оғриганлиги маълум. Талабаларда турли касалликлар жисмоний машқлар билан шуғулланиши сусайган пайтда кучайиши кузатилган. Олий ўқув юрти битираётган талабалар саломатлиги исталган даражада эмас.

Саломатлик инсон ҳаётида, айниқса ёшлик чоғларида муҳим аҳамиятга эга. Саломатлик даражаси унинг касбий қобилиятига, ижодий ўсишига жиддий таъсир кўрсатади.

Тошкент Давлат тиббиёт институти талабалари саломатлигини кузатиш натижасида қуйидагилар маълум бўлди. Талабаларнинг 25% га яқини юрак-

қон ва қорин касалликларига; 13%- қомат бузилиши ва сколиоз билан, 10%- кўз касалликлари, 10% нафас олиш органлари касалликлари билан оғриган. Юрак-қон касалликлари олдини олиш биринчи даражали муаммо ҳисобланади.

1985 йилда талабалар ўртасида жисмоний фаоллик даражаси ўрганилди. Москвалик биринчи курс талабалари ўртасида жисмоний активлик йигитлар ўртасида 41%, қизлар ўртасида 64% ни, Харьковда- 49 ва 75%, Алматида 67 ва 64%ни, Тошкентда 58 ва 84% ни ташкил этди. Кўпчилик талабаларнинг онгида жисмоний тарбия ва спорт касалликларининг олдини олувчи омил эканлиги шаклланмаган. Ваҳоланки, нафақат республикамизда, балки чет давлатларда ҳам ўтказилган кўп сонли тадқиқотларда жисмоний машғулотларнинг инсон организмига ижобий таъсир этиши ва улар турли касалликлар профилактикасида эффектив восита ҳисобланишини исботланган.

Шунга қарамай, ёшларни жисмоний тарбия қилишга соғломлаштирувчи тизим сифатида қаралмайди, шунинг учун бундай жисмоний тарбия ёшларни соғлом турмуш тарзига тайёрламайди, уларга саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш усулларини ўргатмайди.

Педагогик жараён жисмоний тарбия бўйича амалий машғулотларга эҳтиёжни ривожлантирмайди, жисмоний ривожланиш ва функционал имкониятларни яхшиламайди.

Ўқитиш мазмуни ва методик асослари соғломлаштиришга йўналтирилмаганлиги сабабли жисмоний тарбия дарсларида соғломлаштирувчи эффект йўқ.

Бу,шунингдек, тиббиёт ва педагогиканинг соғломлаштирувчи жисмоний тарбия назарияси ва методикасига етарли эътибор бермаётганлигига ҳам боғлиқдир.

Ёшлар саломатлиги соҳасидаги ахвол тахлили шуни курсатадики бу муаммо ҳозирги кунда кескин тус олган. Жисмоний тарбия дидактикасида туб ўзгаришлар амалга оширмай туриб руҳий, ахлоқий ва жисмоний соғломлаштириш масалаларини ҳал этиш мумкин эмас.

Саломатлик аҳволи инсон омилининг табиий асосларига таъсир этишини қайд этиш муҳим аҳамиятга эга. Мустаҳкам саломатлик иш кучи сифатини ҳам оширади. Соғлом инсон бир хил шароитда саломатлиги ёмон инсонга нисбатан оғирроқ ишни бажариш ва моддий фойда келтириш имкониятига эга. Шундай қилиб, соғлом инсон- юқори сифатли ишчи кучидир.

Маълум ки, талабаларнинг касалликларга кўп чалиниши сабабларидан бири- уларнинг кам ҳаракатлилигидир.

Рационал жисмоний юкламаларнинг йўқлиги, биринчи навбатда, семириш, диабет, невроз, қоматнинг бузилиши, ясситовонлик каби касалликларнинг ривожланишига сабаб бўлади. Юрак-қон ва нафас олиш тизимларининг функционал резервлари камаяди, турли инфекциялар, шамоллашлар, руҳий стрессларга чидамлилиги пасаяди.

Шунинг учун ҳаракат фаоллигига ҳозирги пайтда жисмоний кўринишнинг яхшиланишида эффектив восита сифатида қаралади.

Шу вақтга қадар ёшларни жисмоний тарбия қилишда техник усулларга ўргатиш, жисмоний сифатларни ривожлантириш концепцияси илгари сурилган. Бундай методология етарли соғломлаштирувчи эффектга эга эмаслиги амалиётда синалди, шунинг учун уни бошқатдан кўриб чиқиши лозим.

Сўнгги вақтларда инсоннинг соғломлашишига бўлган эҳтиёжни қондирувчи йўналишлар тобора кенг тарқалмоқда. Бундай концепция соғломлаштирувчи спорт клублари фаолиятига жиддий таъсир кўрсатди.

Жисмоний машғулотларнинг соғломлаштирувчи йўналиши.

Агар спорт тиббиёти ўз тараққиётининг биринчи ўн йилликларида тиббий назоратда ўз эътиборини спортчиларнинг ҳаракат органларининг шикастланишига қаратган бўлса, ҳозирги кунда янги, валеологик йўналиш пайдо бўлмоқда. Ушбу йўналиш ҳаётда содир бўлаётган ўзгаришларнинг натижасида қатор касалликларнинг келиб чиқиши ва ўсиши асосида туғилмоқда. Ҳозирги кунда энг ёмон касалликлар сифатида юрак-қон касалликлари, онкологик ва ошқозон-ичак касалликлари тилга олинмоқда. Юрак-қон касалликлари асосида атеросклероз ва унинг ривожланишига сабаб бўлувчи патологик ҳолатлар ётади. Булар- семизлик, қанд касаллиги, артериал гипертония, ҳаракатнинг чекланганлиги, рухий стресслар ва овқатланишнинг бузилиши ва бошқалар.

Н.И.Аринчин усули бўйича бизнинг тадқиқотчиларимиз томонидан юқори курс талабаларида гипертония касаллигининг томир-патогенетик шаклига ўтиб кетиши хавфи аниқланган.

Россия ва чет эл мутахассисларининг ўтказган тадқиқотлари натижасига кўра аэробик машқлар артериал босимнинг пасайишига ёрдам берар экан. Бу эса юрак-қон тизими ишининг нормаллашувига ва ортиқча вазннинг камайишига олиб келади. Масалан, мунтазам калорияли овқатланиш шароитида 20 дақиқа тез юриш, 15 дақиқа велосипед ҳайдаш ва 10 дақиқа югуришни ўз ичига олган жисмоний юклама ҳар йили 5 кг вазндан катъий халос бўлиш имконини беради.

Французларда ажойиб мақол бор: огоҳлантирилган инсон-қуролланган инсон. Соғломлаштирувчи жисмоний машқлар турли касалликларнинг олдини олишнинг самарали воситаси ҳисобланади. Соғломлаштирувчи жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш яхши кайфият, юқори ишчанлик, ахлоқий вазминлик асосидир.

Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш валеологиянинг асоси бўлган саломатликка, талаба организмнинг ҳаракат ва функционал имкониятларига ижобий таъсир кўрсатади.

Соғломлаштирувчи жисмоний машқлар организмнинг ташқи муҳитнинг салбий таъсирларига қаршилигини оширади ва шу сабабли саломатликни мустаҳкамлаш ва касалликларнинг олдини олишда самарали восита ҳисобланади.

Шунинг учун **соғломлаштирувчи жисмоний машқлар** валеология педагогик жараённинг асоси бўлиши керак. Шу муносабат билан ёшларни валеологик тарбия қилиш мазмуни ёшларни ҳар томонлама комил инсон қилиб тарбиялашга ёрдам берувчи, ўзаро боғлиқ аниқ вазифаларни бажаришга йўналтирилган бўлиши лозим. Булар:

- талабалар саломатлигини мустаҳкамлаш, жисмоний ривожлантириш, чиниқтириш, иш қобилиятини ошириш;
- мунтазам жисмоний машғулотларга эҳтиёжни, жисмоний етукликка, яратувчанлик ва мустақил давлатимизни ҳимоя қилишга интилишни тарбиялаш;
- мустақил давлат қурувчиларининг юқори ахлоқий сифатларини тарбиялаш, ўз саломатлиги ҳақида қайғуриш нафақат шахсий балки жамият олдидаги бурч эканлиги ҳақидаги тушунчани шакллантириш;
- соғлом ҳаёт тарзи кўникмаларини ҳосил қилиш;
- соғломлаштиришнинг, касалликларни олдини олишнинг турли шакл, усул ва воситаларидан фойдаланишни ўргатиш;
- бўш вақтдан унумли фойдаланиш, ўз-ўзини баҳолаш, ўз-ўзини назорат қилиш, кундалик ҳаракат режимини ташкил этиш кўникмаларини шакллантиришга ўргатиш;
- ҳаракат хусусиятларини ривожлантириш.

Ўқувчи ёшлар саломатлигини асраш ва мустаҳкамлаш масалаларини ҳал этиш ёш авлодни жисмонан ва маънан вояга етказиш, ривожланиб келаётган давлатнинг фаол қурувчиларини ҳар томонлама тарбиялашнинг асоси ҳисобланади.

Ёшлар саломатлиги муаммоси қатор сабабларга кўра долзарб ҳисобланади. Талаба ёшлар мустақил давлат раҳбар ходимларининг асосий резерви ҳисобланади. Ўзбекистон Республикасининг иқтисодий ва ижтимоий тараққиёти ёш мутахассисларнинг билими, моҳирлиги ва уларни ўқитиш тизимига боғлиқ. Ёшлар маълум билимларни саломатликни мустаҳкамловчи, ўқув ва меҳнат фаолиятининг унумдорлигини оширувчи соғломлаштирувчи жисмоний тарбия воситалари ва усуллари бўйича эгаллашлари керак.

Шунинг учун соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ёшлар саломатлигини асраш ва мустаҳкамлаш, касалликларнинг олдини олувчи валеологик жараён ҳисобланади. Профилактика икки турга бўлинади- ижтимоий ва шахсий профилактика.

Ижтимоий профилактиканинг замонавий тушунчаси инсон саломатлигига салбий таъсир этувчи омилларни бартараф этиш, уни жисмоний ва руҳий қувватини ҳар тарафлама ривожлантиришни ўзига мақсад қилиб олган давлат, жамоат ва тиббий тадбирларнинг комплекс тизимини ўз ичига олади. Тиббиёт соҳасида касалликларнинг олдини олиш, инсон саломатлигини мустаҳкамлаш, унинг умрини узайтириш бўйича етарлича тадбирлар ишлаб чиқилган.

Аҳоли саломатлигини асраш ва мустаҳкамлаш ривожланаётган давлат шароитида алоҳида ижтимоий мазмун касб этади ва қуйидаги вазифаларни ҳал этишни талаб этади:

- аҳоли маданияти ва ҳаёт даражасини мунтазам ошириш;
- табиий муҳитнинг инсон ҳаёти учун қулай параметрларини асраш;
- ишлаб чиқариш ва турмуш учун оптимал шароитларни яратиш;
- ҳар бир инсонни, унинг илк болалик чоғидан бошлаб, жисоний ва руҳий ривожлантириш;
- соғлом ҳаёт тарзи, меҳнат ва дам олишнинг рационал режимини шакллантириш;
- аҳолининг турли катламлари хусусиятларини эътиборга олиб ҳар томонлама гигиеник тарбиялаш;
- аҳоли саломатлигини умумдиспансеризация асосида динамик кузатиш тизимини тадбиқ этиш.

Инсон саломатлиги аҳолини кузатиш қуйидагиларни кўрсатди:

- аҳолининг 16-20% саломатлиги даражаси қониқарли;
- аҳолининг 32-44% саломатлиги даражаси қониқарсиз;
- аҳолининг 10-34% турли касалликларга чалинган ёки касаллик олди ҳолатида.

Саломатлик даражаси қониқарсиз ҳолатда физиологик тизимнинг элементлари ўртасида келишмовчиликлар рўй беради, органлар ўз вазифаларини яхши бажармайдилар, натижада, чарчаш ва ҳолдан тойиш кузатилади.

Шунинг учун тиббиётнинг замонавий босқичида асосий эътибор профилактикага қаратилган.

Тиббиётда профилактика воситалари етарлича, лекин ўсиб келаётган авлод, асосан, даволовчи жисмоний тарбия, медикаментлар ва ҳ.к. воситалар асосида соғломлаштирилади. Яъни, касалликларнинг олдини олиш эмас, уларни даволаш усулларида фойдаланилади. Ахир, саломатликни асровчи, касалликларнинг олдини оловчи, умрни узайтирувчи тадбирлар тиббиёт учун ҳам муҳим. Кўп мамлакатларда даволовчи тиббиёт профилактик тиббиётдан ажратиб қўйилган.

Ижтимоий профилактика масалаларини ҳал этиш мақсадида «Аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш ва касалликлар профилактикасини кучайтириш ишларининг комплекс дастури» ишлаб чиқилди ва унинг давлат ва жамоат ташкилотлари томонидан бажарилиши масалалари ҳал этилди. Профилактик йўналиш тараққиётининг асосий босқичлари кўрсатиб берилган. Атроф-муҳитни соғломлаштириш, меҳнат шароитларини ва муҳофазасини яхшилаш, соғломлаштирувчи санитар тадбирларини ўтказиш, аҳолининг рационал овқатланишини таъминлаш, аҳолини гигиеник тарбия қилиш бўйича ишларни фаоллаштириш масалалари ҳам кенг ёритилган. Шунингдек, олий ўқув юртларида «саломатлик» мақсадли комплекс дастури ишлаб чиқилган. Ушбу дастурга қуйидаги бўлимлар киритилган: меҳнат шароити ва муҳофазасини ташкил этиш; тиббий таъминот; рационал кун тартибини ташкил этиш; жисмоний соғломлаштирувчи тадбирлар; уй-жой хизмати; моддий-техник таъминот; санитар ёритув ишлари.

2005 йили республикамизда аҳолини соғломлаштириш бўйича давлат дастури қабул қилинган ва унда қуйидаги бўлимлар мавжуд:

- 1) соғлом ҳаёт тарзи муаммоларини ўрганиш;
- 2) болалар боғчаси ва мактабда соғлом ҳаёт турзига эҳтиёжни шакллантириш;
- 3) лицей, коллеж ва педагогика олий ўқув юртларида соғлом ҳаёт тарзига эҳтиёжни шакллантириш;
- 4) ўрта махсус ўқув даргоҳларида соғлом ҳаёт тарзига эҳтиёжни шакллантириш;
- 5) малака ошириш тизимида соғлом ҳаёт тарзига эҳтиёжни шакллантириш муаммоларини ўрганиш;
- 6) соғлом ҳаёт тарзини шакллантириш жараёнини ўрганиш ва уни назорат қилиш тизими;
- 7) аҳолининг соғлом ҳаёт тарзига эҳтиёжи асослари;
- 8) соғлом ҳаёт тарзини ташвиқот ва тарғибот қилиш;
- 9) соғлом ҳаёт тарзини Ўзбекистон Республикасининг Халқаро алоқаларига тадбиқ этиш.

Хулоса қилиб айтганда, ижтимоий профилактика тиббиётда кенг ишлаб чиқилган, ҳар бир шахс саломатлигининг гарови бўлган индивидуал профилактикага эса етарлича эътибор берилмаяпти. Ижтимоий профилактика индивидуал профилактик тадбирлар учун шароит яратиб бериши керак.

Касалликлар- инсоният учун офатдир. Қанчадан-қанча инсонлар улар туфайли бевақт ҳаётдан кўз юмадилар, меҳнат қилиш қувончидан маҳрум бўладилар.

Шундай қилиб, профилактика, кенг маънода, инсонларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш, меҳнат фаоллигини ошириш, умрини узайтириш, меҳнат, турмуш, дам олиш шароитларини яхшилаш, ҳамда жисмоний маданиятини ривожлантириш учун барча шароитларни яратишга йўналтирилган тадбирларни англатади.

XXIII-Жаҳон соғлиқни сақлаш ассабмлеяси 1970 йилда қабул этган резолюциясида миллий соғлиқни сақлаш тизимини тузиш ва ривожлантиришнинг самарали принциплари сифатида «аҳоли саломатлигини муҳофаза қилишда давлат ва жамиятни махсул деб билиш», «соғлиқни сақлашнинг ягона миллий режасини тузиш», «ижтимоий ва индивидуал профилактика чораларини кўриш», аҳолини «малакали, бепул профилактик ва даволаш ёрдами билан таъминлаш» ва ҳ.к.ларни тавсия этади.

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгач давлат томондан аҳоли саломатлигини мустаҳкамлашга бевосита ва билвосита йўналтирилган қарорлар, қонуний ва меёрий актлар қабул қилинганлигини таъкидлаб ўтиш лозим. Бу «Давлат ёшлар сиёсати ҳақида»ги, «Таълим тўғрисида»ги, «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонунлардир.

Ўзбекистон Республикаси ҳукумати қарори билан «Соғлом авлод учун» нодавлат халқаро жамғармаси ташкил этилди. Жамғарма мақсади-ўсиб келаётган авлодни ва катта ёшдаги аҳолини соғломлаштириш. Мақсад битта, уни амалга оширишнинг эса кўплаб усул ва воситалари мавжуд. Оилани

уйғунлаштириш, соғлом ҳаёт тарзини шакллантириш (бу, ўз навбатида, оналар ва болалар касалланиши ва ўлимини камайтиришга сабаб бўлади), шунингдек, аҳолини касалликлар профилактикаси ҳақида ахборот билан таъминлаш шулар жумласига киради.

«Саломатликни асрашни, -ёзган эди Ат-Таборий, -икки нуқтаи назардан кўриб чиқиш керак. Улардан бири- инсоннинг ёши, одатлари, шунингдек, йил фаслларига мос келувчи, танасининг ўсиши ва ривожланишига хизмат қилувчи овқатланишдир. Иккинчи нуқтаи назар-овқатланиш натижасида ҳосил бўлган ортиқча ва зарарли моддалардан ҳалос бўлиш. Бунда инсонга табиий ҳарорат, қуёш, шамол ижобий таъсир кўрсатади».

Шундай қилиб, шифокор олимлар кўзлаган мақсадга инсоннинг ёши, йил фаслига мос рационал овқатланиши ва гигиеник тадбирларнинг бутун бир комплексига риоя қилиши билан эришилади. Улар овқатнинг яхши ҳазм бўлиши ва танадан ортиқча моддаларнинг чиқиб кетишига ёрдам беради. Овқат ҳазм бўлиши жараёнинг жисмоний машқларга бевосита боғлиқлиги ҳақида шарқий Уйғониш даври олимлари рисоаларида ҳам катта эътибор берилган. Ибн Синонинг таъкидлашича, жисмоний машқлар инсонни ортиқча вазндан ҳалос этади, танага енгиллик бахш этади, кун бўйи йиғилган ортиқча юкдан ҳалос этади.

Овқатланиш ва жисмоний машғулотлар, Маймонид фикрича, бири-бирини меъёрга солиб турувчи қарама-қаршилиқлардир. У, хусусан, шундай деб ёзган эди: «Гимнастик ҳаракатлар ўрнини ҳеч нарса боса олмайди: улар табиий иссиқликни оширади, ҳатто кучли таомларни етарлича эганда ҳам танада ортиқча вазн ҳосил бўлишига йўл қўймайди».

Республика ҳукумати озод Ўзбекистонда аҳолини жисмоний тарбия ва спорт воситалари ёрдамида соғломлаштириш, соғлом авлодни тарбиялаш, соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш масалаларини ҳал этишни муҳим вазифалар деб ҳисоблайди. «Ўзбекистон мустақиллиги- бизнинг маънавий ва маданий бойлигимиз гуркираб ўсиши учун муҳим асосдир», -деб ёзади Республика Президенти И.Каримов ўзининг «Ўзбекистон янгилиниш ва тараққиётнинг ўз йўли» китобида.

Жисмоний тарбия ва спорт-умуминсоний маданиятнинг таркибий қисмларидир. Шу сабабли давлатимизда жисмоний тарбия ва спорт тараққиёти муаммоларига чуқур эътибор берилиши лозим. Бу борада Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт ҳақида» ги Қонуни муҳим аҳамиятга эга.

Соғлом авлод- нафақат жисмонан, балки ақлан етук авлоддир. Ҳар томонлама комил шахсни тарбиялаш учун тиббий-психологик хизматни ташкил этиш, боғча ёшдаги болалар ва ёшлар, шунингдек катта ёшдаги аҳоли билан жисмоний соғломлаштириш ишларини ташкил этиш керак. Бунинг учун экспериментал-асосланган соғломлаштириш дастурларини ишлаб чиқиш ва уларни ўқув-соғломлаштириш педагогик жараёнга жисмоний тарбия ва спорт воситалари ёрдамида тадбиқ этиш лозим.

Жисмоний маданият-умуммаданиятнинг таркибий қисмидир. У нафақат саломатликни мустаҳкамлайди, балки айрим туғма ортирилган

касалликлардан фориғ қилади, остеохондроз, тромбофлебит каби касалликларнинг олдини олишга ёрдам беради. Жисмоний тарбия билан шуғулланиш-бу жисмоний машқларни мунтазам бажариш, кун тартибига ва гигиена қоидаларига риоя қилиш, танани қуёш, ҳаво ва сувдан самарали фойдаланиб чиниқтириш демакдир. Жисмоний маданиятнинг таркибий қисми- бу спортдир. Спорт билан шуғулланиш-доимий машғулотлар, доим ортиб боровчи юкламалар йўли билан мусобақаларда юқори натижаларга эришиш демакдир.

Ёшларни валеологик тарбия қилиш-давлат аҳамиятига молик иш бўлиб, ҳукуматимиз унга катта аҳамият бермоқда. Шу сабабли «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» ги Қонунда, «Соғлом авлод учун» ҳукумат қарорида ёш авлодни, ёшларни соғломлаштириш тизимини кўриб чиқиш ва тадбиқ этиш зарурати ҳақида сўз боради. Шунинг учун соғломлаштириш тадбирлари тизими ёшлар ижтимоий ҳаётида «саломатлик-юксак обрў» деган тушунчани тарғиб этиб, уларни жисмоний машғулотлар билан мунтазам шуғулланишга зарарли одатлар (ароқхўрлик, кашандалик ва ҳ.з.) дан воз кечишга, тўғри овқатланиш, соғлом ҳаёт тарзи юритишга йўналтириши лозим.

Ўзбекистон Республикасининг директив ҳужжатларида ҳам ҳар томонлама етук, фаол шахсни шакллантиришда соғломлаштирувчи жисмоний машқлар ёрдамида касалликларни профилактика қилишнинг муҳим ўрни ҳақида сўз юритилади. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ёшларни жисмоний машқлар ва спорт билан шуғулланишга эҳтиёжни мустаҳкамлаш, уларнинг психофизиологик асосларини англаш, жисмоний қувват ва саломатликни ривожлантириш, санитар-гигиеник кўникмаларни ҳосил қилиш, соғлом ҳаёт тарзи юритишга йўналтирилган кўп қиррали педагогик жараёндир.

Соғломлаштирувчи жисмоний тарбияда ёшларда жисмоний машғулотлар ва спортга эҳтиёжни шакллантириш, жисмоний қувватни ва характерни мустаҳкамлаш муҳим аҳамият касб этади.

Соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг муҳим компонентларидан бири ёшларни жисмоний машғулотларнинг соғломлаштирувчи самараси ва унинг инсон танасига таъсири тўғрисидаги билимлар билан қуроллантириш ҳисобланади.

Соғломлаштирувчи жисмоний тарбияда қуйидагилар муҳим ўрин тутади:

- жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, юрак-томир тизимининг ишлаши, саломатлик даражаси кўрсаткичлари диагностикаси;
- ўқув фаолияти, дам олишни ташкил этиш, ўз-ўзини баҳолаш, таҳлил қилиш ва назорат қилиш кўникмаларини шакллантириш;
- педагогик жараёнда асосий усул соғломлаштирувчи машқлар ва жисмоний машғулотдир.

Жисмоний-соғломлаштириш ишлари ҳақида сўз борганда шуни қайд этиш лозимки, кўпчилик мамлакатларда «фитнес» (жисмоний тайёрлик),

«физикл эдюкшн» (жисмоний тарбия) ва албатта, «спорт» тушунчалари қўлланилади.

Жисмоний тайёрлик жисмоний машқлар, атлетик гимнастика, юриш, югуриш, сузиш ва соғломлаштирувчи жисмоний машқларнинг ноанъанавий турлари воситасида яхшиланади.

Шунинг учун ёшларни валеологиянинг таркибий қисми бўлган соғломлаштирувчи жисмоний тарбия шакллари, усул ва воситалари билан таништириш жуда муҳим.

Шундай қилиб, соғломлаштирувчи жисмоний тарбия индивидуал профилактиканинг асоси ҳисобланади ва ёшлар саломатлигини яхшилаш ва асрашнинг самарали воситаси ҳисобланади. Айни пайтда у танани соғломлаштириш, ўқув жараёни ва меҳнат самарадорлигини оширишнинг самарали усули ҳамдир.

Индивидуал профилактика ёшлар саломатлигини яхшилайти ва жамиятнинг демографик тузилиши ижобий томонга ўзгаришига ёрдам беради. Жамиятда қари инсонлар сони кўпаяётган бир даврда соғломлаштирувчи жисмоний тарбия машғулотлари фаол ижодий фаолиятни давом эттиришга ёрдам беради ва жамият меҳнатга қобилиятли аҳолининг кўшимча захираларига эга бўлади.

70-йилларга қадар кўпгина мамлакатларда ишлаб чиқариш фаолияти, ҳаётий тушунчаларга йўналтирилган концепция мавжуд эди. У дам олиш, эмоционал қувват олиш учун бўш вақтдан фойдаланишни назарда тутди. Сўнгги вақтларда шахсий эҳтиёжларни қондириш каби йўналиш тобора кенг тарқалмоқда. Ушбу концепциянинг 80-йилларда пайдо бўлиши жисмоний-соғломлаштириш ва спорт клубларининг фаолиятига чуқур таъсир кўрсатди.

Янги концепция шуғулланувчилар олдига аниқ вазифаларни қўймайди, балки инсоний муносабатлар, турмуш ташвишларидан чекланиш, саломатликни яхшилаш имкониятларига мўлжалланган. Бу эса кўпгина мамлакатларда спорт ва соғломлаштирувчи спорт ўртасида тафовутлар ҳосил бўлишига олиб келди. Спорт клублари ва ассоциацияларининг анъанавий дастурларига киритилмаган.

Жисмоний-соғломлаштириш фаоллигининг янги шакл ва турлари пайдо бўлди. Улар аҳоли ўртасида тезда оммалашиб кетди. Гимнастик ва тренажёр заллар, бошқа соғломлаштирувчи масканлар сонининг кескин ошиши, спорт молларини ишлаб чиқариш ва сотишнинг ўсиши бу ижтимоий кўринишнинг ташқи кўринишлари эди. Умумий жисмоний тайёргарлик билан шуғулланиш кенг тарқалди.

Танланган спорт тури ёки тавсия қилинаётган дастурларига қараб, аэробика, югуриш, юриш, гольф, теннис, сузиш, бодибилдинг бўйича клублар фаолият юргиза бошладилар.

Хулоса қилиб айтганда, соғломлаштиришга йўналтирилган жисмоний машқлардан фойдаланишнинг аниқ концепцияси пайдо бўлди.

Соғломлаштириш машқлари саломатликни яхшилаш ва инсон эҳтиёжларини қондиришнинг асоси, дам олишнинг самарали воситасига айланди.

Талаба ёшлар валеологияси соғломлаштиришга, ўқув ва бўлғуси меҳнат фаолияти самарасини ошириш мақсадида саломатликни яхшилаш ва уни асраш шакл, усул ва воситаларини ўргатишга йўналтирилган бўлиши керак. Айни пайтда жисмоний тарбиянинг ҳозирги методикаси ёшлар саломатлигини мустаҳкамлаш муаммоларини ҳал этмайди. Ўзбекистон Республикасининг талабаларни жисмоний тарбия қилиш бўйича жорий комплекс (1987й), ҳудудий (1992й) дастурлари амалда ўзларини оқламадилар. Бу олий ўқув юртларида ўқиш давомида ёшларнинг функционал имкониятлари даражаси йилдан-йилга тушиб бораётганлиги сабабларидан биридир.

Тошкент электротехника алоқа институти талабаларининг соғлиғи ва меҳнат қобилияти шифокорлар томонидан таҳлил қилинганда V-курсга келиб ЎРК билан касалланиш даражаси кескин ошганлиги маълум бўлди. 1984 йилда талабаларнинг ЎРК ташҳиси билан касалланиши 50% ни ташкил этган, бу эса ўз навбатида уларнинг 1222 кун дарсларда қатнашмаслигига сабаб бўлган. 1985 йилда ЎРК билан касалланиш 36% ташкил этган ва 767 кун иш қобилиятининг вақтинча йўқолишига сабаб бўлган. 1986 йилда эса бу кўрсаткич 56% ёки абсолют бирликларда 1840 кунни ташкил этади Хулоса қилиб айтганда талабаларни валеологик тарбия қилишда соғломлаштириш масалаларига кўпроқ эътибор бериш керак.

Шунинг учун ҳаёт тарзи саломатлик базиси сифатида кўриб чиқилади. Саломатлик даражасини тана оғирлиги, ўпкаларнинг ҳаётий сиғими, юрак қисқаришларининг частотаси, қон босими, стандарт синовдан кейин юрак уриши тикланишига кетган вақт ва ҳ.к ларнинг оддий кўрсаткичлари ёрдамида аниқлаш мумкин. Саломатликнинг таркибий элементларига инсоннинг жисмоний ва функционал тайёргарлиги ҳақидаги маълумотлар киради. Саломатликни асраш ва мустаҳкамлаш, деганда жисмоний ривожланиш гавда тузилиши, жисмоний ва функционал тайёрликни яхшилаш тушунилади. Саломатликни яхшилашга эса мунтазам жисмоний машғулотлар орқали эришиш мумкин.

Абу Али ибн Сино-саломатлик ҳақидаги фаннинг асосчиларидан биридир. Аллома касалликларнинг олдини олиш ва уларни даволаш билан биргаликда саломатликни асрашга ҳам катта эътибор берган. У жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш соғлом бўлишнинг кучли омили эканлигини кўп бора қайд этган.

Т.И.Искандеров, В.И.Исхақов ўз ишларида қадимий дунё ва Шарқ анўаналари билан уйғунлашган турли жисмоний машқлар ҳақида сўз юритадилар. Булар: отда юриш, югуриш, кураш, тош кўтариш, тўп ўйинлари ва ҳ.з.

Адабиётлар:

1. Вайнер Э.Н. Валеология. Учебник для вузов. М. Флинта. Наука 2001.
2. Лантев А.П. Гигиена. М.Фис. 1990.
3. Синяков А.Ф. Ретсиптк для здоровья. М.Фис. 1987.
4. Дембо А.Г. Спортивная медицина и лечебная физическая культура.
5. Кошбохтиев И.А. “Основы физического совершенствования студентов”